

峨眉大力擒拿手

阎彬 编著

北京体育大学出版社

羅田大力擒拿手

——

峨眉大力擒拿手

阎 彬 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 苏丽敏 吴海燕
责任编辑 闫文龙
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 吴海燕
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

峨眉大力擒拿手/阎彬编著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1257 - 9

I. ①峨… II. ①阎… III. ①擒拿方法 (体育) - 中国 IV. ①G852. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 023289 号

峨眉大力擒拿手

阎 彬 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www. bsup. cn
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 6
字 数 173 千字

2013 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1 - 5000 册

定 价 15.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

峨眉武功是与“少林”、“武当”齐名的中国三大武功之一，既有佛家之刚猛，又具道家之灵柔，刚柔相济，自成一家。其历史悠久，内容丰富，有“五花八叶”、“五十八家拳法”之说。

本书重点介绍峨眉派秘传的擒拿绝技，其中包括：三种大力鹰爪功、十八势擒拿术、二十势空手夺刀法，以及一套技法独特的缠拳。

擒拿术，顾名思义，抓筋拿脉、分筋错骨、闭气封穴、擒服拿获。其以鹰爪功的大力、刚猛，佐以细腻、善变的擒拿招法，对敌指、腕、颈、肩、肘、膝等部进行缠绕或击打，使其关节超过活动生理极限，造成难忍的疼痛或脱臼、骨折等，而丧失抵抗力，是一种非常巧妙高超的技击术。



第一章 峨眉绿林派大力鹰爪功	(1)
一、雄鹰展翼势	(1)
二、雄鹰探爪势	(2)
三、飞鹰潜海势	(4)
四、猫鹰敛爪势	(6)
五、鹞鹰戏珠势	(6)
六、老鹰抓鸡势	(8)
七、力提千钩势	(9)
八、捻石成粉势	(11)
九、甩爪收功势	(12)
第二章 峨眉李氏大力鹰爪功	(13)
一、山鹰穿林势	(13)
二、苍鹰显爪势	(18)
三、雄鹰觅食势	(19)
四、飞鹰抖翅势	(24)
第三章 峨眉大力鹰爪童子功	(26)
一、开功势	(26)
二、马步抓爪势	(29)
三、弓步抓爪势	(33)
四、单手托天势	(35)

五、双手托天势	(36)
六、雄鹰回首势	(38)
七、雄鹰搏兔势	(40)
八、缠丝势	(41)
九、收功势	(43)

第四章 峨眉派十八擒拿手

一、踏雪寻梅	(45)
二、白猿缠枝	(48)
三、顺藤摸瓜	(49)
四、金风扑面	(52)
五、鲤鱼掀腮	(54)
六、湘子折莲	(56)
七、雄鹰盘翅	(58)
八、鹞鹰扑兔	(60)
九、青龙摆尾	(63)
十、二龙扣珠	(65)
十一、铁鹰锁喉	(67)
十二、岩鹰抱雏	(69)
十三、白蟒绕梁	(71)
十四、灵猿摘茄	(73)
十五、猛虎剪尾	(75)
十六、采和挎篮	(77)
十七、翻云覆雨	(79)
十八、巧拧虎颈	(81)

第五章 峨眉派空手夺刀术

一、夹臂折肘	(86)
--------------	------



二、拧臂压肘	(88)
三、截膝勾踢	(91)
四、搂脖推颈	(93)
五、截臂推顶	(95)
六、别 臂	(97)
七、拧臂摔	(98)
八、翻身拧臂	(100)
九、夹臂撑腿	(102)
十、挑臂压颈	(105)
十一、抱上臂别肘	(107)
十二、砍肋别肘	(108)
十三、架臂压肘	(110)
十四、扛 摔	(112)
十五、搂颈旋摔	(115)
十六、夹臂压肘	(117)
十七、拧臂错腕	(119)
十八、砍颈勾踢	(121)
十九、顶肘扛摔	(123)
二十、顶肘别撑	(126)

第六章 峨眉派秘传缠拳	(130)
一、一颗印	(130)
二、千斤坠	(131)
三、左牵提	(132)
四、右牵提	(133)
五、牵 带	(134)
六、右滚提	(135)
七、左滚提	(136)
八、飞 渡	(137)



九、右单关手	(138)
十、左下盘手	(139)
十一、左前擒手	(140)
十二、左下盘手	(141)
十三、右造捶	(142)
十四、将军抱印	(142)
十五、右拦门断手	(144)
十六、莲花双推掌	(145)
十七、右双关手	(146)
十八、双盘手	(146)
十九、左前擒手	(147)
二十、左单关手	(148)
二十一、左下盘手	(148)
二十二、右破手	(149)
二十三、臀峰坐肘	(150)
二十四、右双关手	(152)
二十五、双盘手	(152)
二十六、左前擒手	(153)
二十七、左单关手	(154)
二十八、左下盘手	(154)
二十九、右破手	(155)
三十、臀峰坐肘	(156)
三十一、右双关手	(158)
三十二、双盘手	(159)
三十三、左前擒手	(160)
三十四、左单关手	(161)
三十五、左下盘手	(161)
三十六、右造捶	(162)
三十七、将军抱印	(163)



三十八、右拦门断手	(165)
三十九、莲花双推掌	(166)
四十、左右下盘手	(167)
四十一、左佯手	(168)
四十二、右砸肘	(169)
四十三、反臂捶	(170)
四十四、右造捶	(171)
四十五、左剔手	(172)
四十六、右冲捶	(173)
四十七、左剔手	(173)
四十八、右楞克肘	(174)
四十九、左剔手	(174)
五十、右机克手	(175)
五十一、反肩肘	(175)
五十二、左下盘手	(177)
五十三、右前擒手	(178)
五十四、太白扯旗	(179)
五十五、撩阴手	(180)
五十六、左剔脱	(181)
五十七、一颗印	(182)
五十八、收 势	(183)





第一章

峨眉绿林派 大力鹰爪功

本功乃峨眉绿林派真传，据说来自清代武术大师马宝。本功历来在民间单线秘传，故知者甚鲜。

本功既与一般鹰爪功有相似之处，又有独到之处。其特点是养练相兼，内外兼修，刚柔相济，要求以神御气，以气化力，神气共合爪力，故而功效甚殊。勤修者一二载即可获得可观功力，如：扣爪碎杯、指捻石子等，令人惊奇。

一、雄鹰展翼势

1. 两脚成小开步正身直立，脚尖向前，挺身沉肩，两臂左右平伸，有如鹰翼，两掌成爪，五指勾屈，爪心向下，肩部放松，意存丹田，牙关相合，舌抵上腭，默数数字，每日逐渐增多，至可坚持1小时以上为止。（图1-1）

初时只练5分钟为宜，不得勉强。日久可渐觉劲达指尖，时间再逐渐延长。初时两肩酸软不能举，过此关即可自入佳境。

2. 功毕，可缓缓抓拳放下，自然垂臂于体侧。（图1-2）

【要 点】

此势以练气为主，以勤练为宜。

本功皆采用顺式呼吸法。



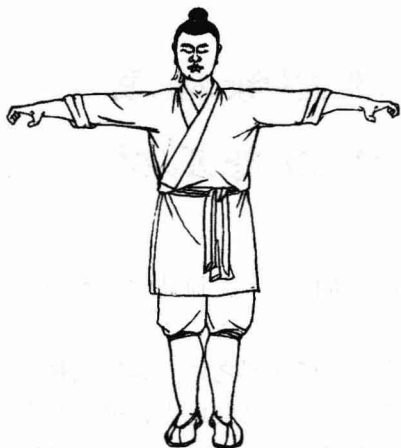


图 1-1



图 1-2

二、雄鹰探爪势

1. 小开步正身直立，双手成爪，收于左右胸侧，腕节皆平直，爪心皆向上，虎口皆向外，以鼻吸气。（图 1-3）
2. 右爪用力向前缓缓推出，腕关节缓缓内缠，爪心渐渐向前，爪根与肩同高，圆睁双目，力贯爪指，同时呼气。（图 1-4）
3. 右爪缓缓收回胸侧，收时爪力可以适度减弱，但不宜全部放松，同时吸气。（图 1-5）
4. 再呼气出左爪。如此反复练习，不可过快过猛，防止伤筋。（图 1-6、图 1-7）





图 1-3



图 1-4



图 1-5



图 1-6



图 1-7





三、飞鹰潜海势

1. 上身前俯，两臂平行伸开，双爪十指叉开撑地，距离与肩同宽，脚尖支地，腰节平挺（不可下塌），双腿自然并拢，膝关节伸直。（图1-8）

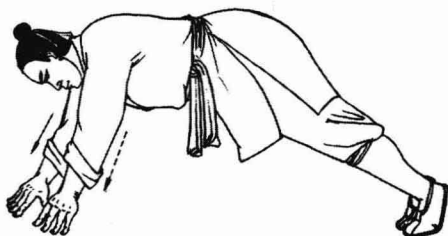


图1-8

2. 缓缓弯曲双臂，肘尖贴近腰际，身体下沉，胸部将近贴地。（图1-9）



图1-9

然后，十指用力，缓缓撑起双臂还原成图1-8姿势。





3. 等功夫增长了,可试着采用单爪撑地起伏。(图1-10、图1-11)。



图1-10



图1-11

【要 点】

1. 俯卧时吸气,撑起时呼气,长呼长吸,用鼻行之,闭唇合齿,咬紧牙关。
2. 动作不能过快,不能过猛。反复练习,次数自定。
3. 本势主练爪力和臂力,久练双爪及双臂力量增强极快,大异常人,尤其双爪内力剧增,不可小视。





四、猫鹰敛爪势

1. 练功前，准备好握力器一个，单爪握拿之。(图1-12)

过去练功使用的是“弓竹”，即用竹子制成富具弹性的小弓形物件。(图1-13)

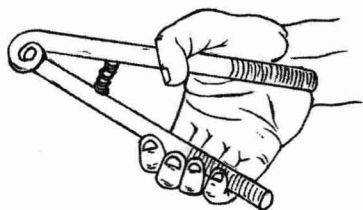


图1-12

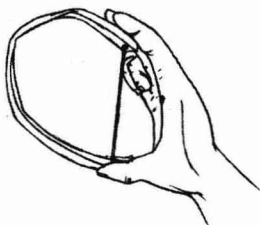


图1-13

2. 鼻中吸气时，五指内扣，用力里握，缓缓使握力器紧缩，同时可意想爪指力大无比；待气满力足后，再缓缓松开爪指，同时呼气。两腿可选择弓步桩。

如此一呼一握、一吸一松地反复练习，坚持为功。

五、鹤鹰戏珠势

1. 练功前，准备好适重铁球一个或两个，以爪握拿之。两腿可选择马步桩，站好后开始练功。

2. 松爪球落，迅速扑抓（左右兼练），不使落地。抓住再松，反复练习。(图1-14~图1-16)

【要 点】

呼吸自然，不必拘泥。动作要快、要准、要灵。

本功既练爪力，又练抓速，还能增强爪擒准确性，作用极大。





图 1-14



图 1-15



图 1-16

